



廣東月刊

Kwong Tung Association of Atlanta
5137 Hampton Lake Dr.
Marietta, GA 30068

KWONG TUNG MONTHLY

第二十一卷第九期(總二四三))

www.gd-atlanta.net

出版日期：二〇一〇年九月二十日

Presorted Standard
U.S. Postage Paid
Roswell, GA
Permit No. 453

贈 閱

廣東同鄉會主辦 十月二十三日金秋夜舞會

夏日風情夜，金秋展浪漫。過往金秋夜舞會，得到了大家的歡迎。亞特蘭大廣東同鄉會將延續主辦加入金秋夜舞會。今年的金秋夜舞會定於10月23日星期六晚上8時至11時，在亞特蘭大華僑文教服務中心舉辦，活動除交誼及舞蹈外，並安排有蔣志剛舞蹈老師現場示範和教學跳線條舞。

廣東同鄉會康樂小組將會為今次舞會作現場表演，台上唱歌，台下跳舞，歌舞昇平中渡過一個愉快的晚上。為了友誼相聚，為了健康共舞，我們在此衷心地邀請大家，會員和非會員來參加廣東同鄉會主辦的金秋夜舞會。

地點： 亞特蘭大華僑文教服務中心 Chinese Community Center
5379 New Peachtree Rd., Chamblee, GA 30341 (中國城附近)

時間： 金秋夜舞會於10月23日 星期六晚上8時至11時

收費： 5元 / 每人

聯繫人： 郭順瓊 770-565-6507； 潘國康 770-396-0804； 馮景良 678-677-3037

想要一個蒼翠繁茂的草坪，可以依照下面幾項建議去做。

草坪有雜草很難看，它們比正常草長得快。如果草坪有雜草，早日清除它們可以減少日後很多麻煩。常見的雜草有螃蟹草(Crabgrass)，蒲公英(Dandelion)，繁縷(Chickweed)，嘎嘎草(Quack Grass)和白三葉(White Clover)。

有些人維護草坪心切而淋水過多。其實大部份草皮需要每週一吋到一吋半的水就夠。有時下雨，雨量足就不必淋水。淋水用噴灑機，滲水軟管或其他緩慢穩定淋水方法可以使草根向深處生長。

當草坪看起來垂頭喪氣，有腳印或腳踏車輪印或草葉乾枯，褐色時，需要注意照顧，好在草是堅強的。雖然不好看，但短期內沒有傷害。這是植物在自行調節適應乾旱，進入潛伏休眠狀態。葉子變乾枯以保留能量，以維持根系統和幼芽的生存。一旦有水，就會彈回。通常沒有水四到六週，不會死。

肥料促進草皮生長。如果加得太多不但浪費，而且生長過於茂盛的草容易招虫害疾病，影響鄰近植物和淋水時間。要依肥料袋上的指示。肥料主要成份是氮，磷，鉀。草肥的氮特別高，一般是 22-3-7 或 21-0-0。查看肥料袋上指示，決定在施肥前或施肥後淋水。除非土壤潮濕肥料將不能被根吸收利用。

草坪不要剪太勤或太低，剪草機的刀鋒要利，每年在春天調整一次，必要時夏天又調整一次。草若被剪得太短，它的再生能力會降低。大部份草生長得最好的高度是二到三吋。因為葉片要有相當的長度來利用陽光製造體內的養份。在炎熱的夏天裡，葉片留長一些，不但為新芽遮陰，而且接受陽光，增加抗熱旱的能力。除非草太長，每次只剪三分之一的高度。剪下來的碎草留在原來地方，分解變成肥料。又可省掉倒草的時間。

預防雜草生長是保持草坪健康最好的方法。健康的草坪總是比較不長雜草。經常保持土壤酸鹼度(Soil PH)在 6.5 和 7.0 之間。做土壤酸度檢驗，酸度如果太高加石灰(Lime)。草不要剪得太短，因為草葉遮擋陽光，阻止雜草種子萌芽。開一條行走小路徑，避免人行在草坪上。在草坪上行走會把泥土壓實，雜草容易生長。如果土壤緊實，要將土壤通氣(Aeration)。除去雜草種子。假如根本不讓雜草開花結種子更好。剪下的雜草花，種子放在家中的垃圾袋，不能加入堆肥裡。一見到雜草就把它除去，最好連根絕除。用除雜草的機器更為方便。很多人不喜飲用化學藥品。如果用得正確對環保影響比較小。在選擇化學藥品時最重要的是針對所要消除的雜草。依照使用說明，注意保護自己和附近的植物。要選無風的日子和指定的季節。假如雜草範圍不大，可以嘗試環保玉米蛋白粉(Corn Gluten Meal)。據研究報告，這種玉米蛋白粉對防止雜草萌芽有效，但必須在春秋都施用。在連著施用三年後才可以把雜草減少 50%。要循照使用說明。

貼士：將切成碎片的象牙肥皂(Ivory Soap)灑在新種的球根植物花盆裡或花園裡，可以防止松鼠侵犯。

廣東同鄉會美食飄香賀中秋

九月十九日下午，廣東同鄉會一年一度的慶賀中秋暨烹飪比賽在Jones Bridge Park 舉行，場面歡樂和熱鬧非凡，大約一百五十位多同鄉及家屬歡聚一堂來慶賀中國傳統的中秋佳節。

在公園的亭閣裡，裝飾的長桌上，擺設著二十款參加本屆烹飪比賽的美食佳餚，今年最大特點是“菜式新穎，引人入勝”。每道參賽佳餚都令人賞心悅目，食指大動。本會特邀六位僑界知名人士擔任比賽評判，他們是駐亞特蘭大台北經濟文化辦事處鍾文正副處長，華僑文教服務中心余樹榮主任，餐飲業界名人梁國鑒先生和郭安邦先生，〈廣東月刊〉主持“美食天地”專欄的美食專家李坤華女士，鮑哲鵬先生。佳餚味色飄香，風采各異，評判們徘徊品嚐，難分高下。最後，經過綜合評定，獲得本屆烹飪比賽大獎分別是冠軍陳慧儀女士的“水晶雞”；亞軍王雅美女士的“酒肉和尚”；雙季軍李麗娟女士的“寶寶豆”和余卓明先生的“涼拌干絲”。

為支持本會中秋佳節活動，皇朝食品贊助豆漿二十加侖，喜萬年大酒樓兩道菜，福臨門海鮮大酒樓一道菜，Farmers Basket六道菜，九龍皇酒家兩道菜和精美點心，本會代表同鄉們特此鳴謝贊助單位。此外，前來聚會的大部分家庭也帶來了“拿手私房菜”，以自助餐形式，讓大家分享。今年另加抽獎節目，獎品由華美銀行，Teco，Census和華僑文教服務中心等捐贈。

余周強先生代表美國聯邦人口調查局2010Census頒發獎牌給最佳合作伙伴，名單如下：廣東同鄉會，Farmers Basket 和鮑哲鵬先生。

比賽完結後，美食盛會正式開始，同鄉們盡情品嚐中秋美食，相互問候，交流烹調之道，更有遊戲和抽獎。聚會的人士之中，增加了眾多副新面孔，當日還有多個家庭加入廣東同鄉會，希望藉此佳節，領略中華文化“人月兩團圓，家庭共和睦”的優良傳統。每次活動，當然都少不了本會的康樂小組歌唱好手助慶，他們提供了卡拉OK娛樂節目，載歌載舞，娛樂昇平。

【每逢佳節倍思鄉，花好月圓賀中秋，海外巧遇存知己，天涯共渡此佳時】

你要記住這句話： 婚姻中很有智慧的一句話

男生女生共勉之~ 真的是很有智慧的一句話!

岳父母結婚三十年，互敬互愛，從不吵架。

為此我結婚時特地去請教岳父大人。岳父說：「我結婚時我岳父就告訴我『不要批評你太太的缺點或怪她做錯事，要知道，就是因為她有缺點，有時做錯事，才沒有找到更理想的丈夫。』」

電腦靜電黏大塵 保持距離防敏感

很多人不能想像如果沒有電腦他們的生活會變成什麼樣，有些人更是整日坐在電腦前，這就會有一個問題：「在電腦前一坐 10 個小時，不停地打字，在這種情況下怎樣才能使健康不受損害？」

小心正離子

問題主要出在顯示器上。不過，不是像你想像的，如同原子彈爆炸時發出的核輻射，通電的顯示器沒有任何核輻射。但是，顯示器在工作時會有相當多的電磁輻射，它會使空氣發生電離作用：在我們周圍都是正電荷(正離子)，不要把它們與暴風雨過後在海邊或者高山上形成的負電荷搞混。

負電荷多有益，正電荷就多有害——它們通過呼吸進入肺，然後隨血液循環被運送到人體的各個組織，從而改變細胞的電荷。結果使我們失眠、緊張、易怒，心悸加強，免疫力下降。

除了電磁輻射，處於開機狀態的顯示器周圍還會有一個靜電場，它差不多會把整個房間的灰塵吸入自己的場中。坐在電腦前，你呼吸這種使黏膜發乾，容易導致過敏的含有灰塵顆粒的空氣。因此，你可能會不時地鼻塞，咽喉發癢，甚至出現皮炎——紅點和皮疹。

完全避免電磁輻射是不可能的，但是，削弱它的有害作用卻很簡單——使用 1996 年後生產的顯示器時要仔細地打掃辦公環境，因為正離子會牢牢地吸附在灰塵顆粒上。不要在電腦周圍擺放堆積如山的紙和文件，把所有必須的文件分門別類地放進櫃子。電腦桌表面用濕布蘸抗靜電劑擦拭。經常開窗通風。

在工作前不要忘記在臉上擦些保濕霜，最好具有防止緊張的功能。晚間用洋甘菊浸液浸濕毛巾(更簡單的方法是用濕洋甘菊茶袋)直接敷在額頭和臉頰。

保持距離

顯示器上的畫面晃眼，而且一直在閃。看顯示器時我們長時間地盯一點，很少眨眼，因此眼肌容易疲勞，眼黏膜發乾，眼睛發紅、發炎、疼痛。在電腦前不間斷工作 4 小時後，幾乎所有人的眼睛都會出現痠痛和沙眼的感覺。

如果你離顯示器的距離很近，某些時候你會感覺視力降低：眼睛已經習慣在鼻子尖上聚焦，以致很長時間不會放鬆。有時在你與「電腦」面對面工作了幾個小時後眼睛看東西開始重影，電腦桌外的物體很難看清。

要避免自己的視力損害，顯示器距你臉的距離需要 70 至 80 厘米，比雙眼視線略低，把亮度調整到不使眼疲勞的程度。在電腦前工作時，房間既不能太昏暗，也不能太明亮。理想的辦公環境是——房間的亮度和屏幕的亮度相同。

在屏幕上不能顯現出你臉、燈光、明亮物體的影像(所有的光影會加倍地使眼睛疲勞)。如果你戴眼鏡，給自己配一副帶有防反光加膜的鏡片。為了防止結膜發乾，你可以在早上的時候滴一些與我們眼淚成分相同的滴劑。晚上可以敷幾分鐘淡紅茶水煮過的濕巾，會很快消除充血和疲勞。

(文接上頁)
坐姿要正確

現在說一下不是電腦本身引起的問題，而是我們習慣的坐姿。我們怎樣坐和這樣坐的後果完全取決於我們自己。可以坐在低矮的小椅子上或者沒有靠背的方凳上，高高地架胳膊，低頭，並且在桌子下艱難地蹣二郎腿。這樣的姿勢工作一小時你就會頭疼，腰背痠痛，脖子和肩膀麻木，手臂不靈活。這樣的坐姿保持一年至一年半你就可以獲得雙下巴，頸椎關節僵硬。如果肘部經常低於手腕，而手高高地抬，神經和肌腱經常被壓迫，手就會開始發麻，手指失去靈活性，經常關節痛。

還有一個不正確姿勢的併發症——「職業痙攣」。100 年前律師事務所的書記們在長期的抄寫後得這個病——由於緊張，右手在手指活動時出現劇痛。現在這個病經常光顧那些腕低於手的不間斷敲打鍵盤的人。

上述問題的最好解決辦法是——買一把專用的電腦椅，坐在上面遵循「三個直角」：電腦桌下膝蓋處形成第一個直角，大腿和後背是第二個直角，手臂在肘關節形成第三個直角。肩胛骨靠在椅背上，雙肩放下，下巴不要靠近脖子。

在休息時做一下局部按摩：從按摩指尖開始向上按摩到前臂。不時地向上舉起疲憊的雙臂，顫動手指，以幫助靜脈血液更好地回流。患有經前綜合症的女性和容易痙攣的女性不要繫過緊的腰帶，穿緊身牛仔褲坐在電腦前——這樣很容易引發劇烈的腹痛。而其他女性最好也不時地鬆一鬆褲子或者裙子上緊繃的腰帶。

學會休息

所有在電腦前工作的女性最好每半小時休息 2 至 3 分鐘眼睛，每一小時做一下 10 分鐘的其他部位保健操。但是，在工作緊張時不可能這樣經常「休息」，那該怎麼辦呢？

要讓我們的肌肉休息和放鬆 2 至 3 分鐘就足夠了。因此，經常改變坐姿，背部靠到椅背上，頭向後仰，眼睛看天花板，美美地伸個懶腰。

學會一邊思考一邊將眼光由電腦屏幕轉移到窗外。在某些辦公室為了達到這個目的，可以放一缸魚：注視水和魚會使你放鬆，同時又不影響你集中精力。如果你每兩個小時可以有超過 20 分鐘休息的話，建議你到工作地點外的地方散散步。

對於電腦的幾種誤解

有一種說法提到仙人掌能吸收危險的電磁輻射，它的刺會發出負離子，中和正離子的有害作用。實際上放在電腦顯示器附近的仙人掌的針刺上只能吸灰。不過，它確實喜歡這種輻射，在輻射源附近它生長得會很好，特別是在有陽光照耀的時候。

第二個誤解，電腦保護屏會削弱電磁輻射。事實上如果你工作時使用舊電腦保護屏會對視力有好處，而接地線電腦會局部避免靜電場。就是說：舊的顯示器和新的顯示器主要的輻射不是來自正面，而是顯示器的側面和後面。因此，如果愛惜你的同事，不要把自己顯示器的後面衝同事的後腦或者身體的側面。

電腦不會引起任何的神經疾病，但是，少數情況下會引起這類疾病患者的舊病復發。經常閃爍的屏幕會激起大腦細胞的共鳴，脈衝會使癲癇病患者的這些共鳴細胞向大腦的更大區域延伸。於是，開始抽搐。



李麗娟



專業房地產經紀 值得您永遠信賴

- ★ 精於住宅新舊屋買賣
- ★ 專於商業地產投資
- ★ 熟悉各種貸款及0%Down
- ★ 居於亞城廿餘年，最熟悉亞城的環境

精通國、台、粵
、英語及越語

各地新舊房價另有商業地適合開發購物中心
歡迎來電或上網www.lindayehrealtor.com查詢
直線：678-521-5214 外州：1-888-735-9862
公司：770-238-0558 傳真：770-291-0101

LINDA LY
Associate Broker

• 全美地產協會會員
• 亞特蘭大商業地產協會會員
E-mail: lindaly@remax.net

岑 明 發 律 師 行

PATRICK SAM & ASSOCIATES

喬州註冊律師 喬州大學(UGA)法學博士 Emory 大學化學碩士, Kennesaw 州立大學化學、生物學學士

明 「謀」 正 「取」

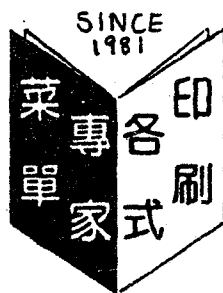
用光明磊落的方法替你爭取正當身份及公正待遇

專辦：各類移民事務，工作簽證，綠卡，勞工卡，商業事務，成立公司，買賣餐館，契約
精通 國、粵、越語

3728 Chamblee Dunwoody Rd., Chamblee, GA 30341 WWW.SAMLAWYER.COM

電話：770-451-5077； 電傳：770-451-5877

大同印刷公司



菜單餐牌 • 信紙信封
海報傳單 • 貼紙表格
喜壽請帖 • 圖章名片
燙金包膠 • 期刊書冊

1. 專利易銷產品多項
微經銷代理及
個人副業代銷。
2. 專業收購二手機械
及印刷設備。
3. 代客規劃機械及
印刷廠
40年經驗。

大同機電顧問

458-8588大同印刷祝啟發

5420 NEW PEACHTREE RD., CHAMBLEE, GA. 30341 中國城對面

電話 Tel: (770) 458-8588

傳真 Fax: (770) 458-0366

親子手冊：

教得醒 食得營 孩子更聰明

子女身體健康，是父母最基本的願望。進一步，我們希望孩子更聰明。

聰明，除了天賦的才智，專家說還要配合後天的培養。多與小朋友遊戲，多帶他看看世界，同時注意孩子飲食，原來都有幫助。

怎樣幫助幼兒更聰明呢？兒童教育專家指出，腦細胞在孩子出生後第一年發展最快，以後每天繼續發育和增加，直至 10 歲左右。若得到五種感官（聽覺、視覺、味覺、觸覺、嗅覺）的刺激和運用，細胞會活躍起來，大腦的發展也更佳。建議父母多跟孩子進行以下活動，刺激小朋友的感官：刺激五感

聽覺：多跟孩子說話；為他讀書；多唱歌；多聽音樂；多聆聽不同的聲音，例如水聲、雷聲、汽車聲、貓叫聲和小鳥叫聲等。

視覺：多看色彩鮮艷圖片與圖書；玩不同顏色的玩具；在戶外時，多介紹花草樹木、蟲魚鳥獸、汽車種類、房屋顏色等。

味覺：跟孩子進食不同味道、不同質感（粗、細、軟、體、冷、熱）的食物，並教他食物的名字、味道和溫度。

觸覺：常常按摩和擁抱孩子；介紹各東西的粗幼、軟硬和熱冷等。

嗅覺：介紹室外嗅到的不同氣味，如花草香、糕餅香，還有臭味、酸味，並教導適當的名詞。

第一市場

FIRST ORIENTAL MARKET

本店獨家總代理
香港無線電視帶
國、粵、越、泰
東語各種錄影帶

★會員特別優待★

404-377-2185
404-377-6950

南北雜貨・新鮮蔬菜・海鮮肉類
冷凍食品・金豬烤鴨・叉燒滷味
參茸補品・各國影帶・應有盡有
種類繁多・零售批發・一律歡迎

2774 E. PONCE DE LEON AVE.
DECATUR, GA. 30030

香港的茶餐廳文化中外馳名，滑溜溜的絲襪奶茶配上香甜的西多士，是經典配搭，但最近有不少以即製燒味為主打的茶餐廳加入市場，更標榜燒味是自家以明爐即叫即燒，饒富風味。此後要品嚐新鮮出爐的燒味，不必再到老字號、大酒樓光顧，新式茶餐廳也可帶給你嶄新的燒味享受。

一般茶餐廳及連鎖快餐店縱使設有燒味檔，大都是由燒味工場取貨，但香港剛開業的連鎖快餐店已引來大眾熱話的名爐燒，則自設燒爐，燒味每半小時至一小時便會出爐一次，即斬即上碟，務求提供最新鮮熱辣的燒味給顧客品嚐。放眼店中，雖然有斬燒味的明檔，但門面格局反而更像一家帶日本風味的 Cafe：皮製卡位配型格牆飾和屏風，環境光亮整潔，在如此環境下品嚐各種燒臘美食定有一番新滋味。

名爐燒所用的食材亦十分講究，例如燒腩揀選肥瘦相間的上等五花腩，由皮到肉五層分明，以人手燒足一個鐘頭，一口咬下，既脆卜卜肉汁又豐腴，而又燒則選自中國頂級鴨頭，塗上自家製的海鮮醬，由富多年經驗的師傅燒製，微脆軟嫩，同樣誘人。至於燒鵝，則用上五至六斤半重的黑鬃鵝，脂肪不多，肉味濃郁，符合怕肥膩的香港人要求。除了「鎮店」的幾種燒味，又增添了茶餐廳美食，例如「燒腩脆豬」及「叉燒脆豬」，新鮮燒味配搭脆口豬仔包，極有新意。此外，還有日本番薯咖啡，既有番薯香氣，又有咖啡濃香，兩種香味混合起來，給味覺帶來全新感受，印象難忘。

新派茶餐廳。除了供應一般茶餐廳食品如奶茶、三文治、焗飯、撈麵等，還主打自家燒味。餐廳附設獨立工場，燒味燒好後能快速送到僅一門之隔的燒味明檔，實為「邊燒邊賣」。燒味如燒鵝外皮吹得乾身，極富光澤，又能保存肉汁，口感香脆，難怪與叉燒同是熱賣食品。其餘出品亦有水準，例如堅持人手包製雲吞，奶茶亦是專人沖泡，不僅如此，還加入了不少創新菜式，例如將公司三文治配叉燒或吉列豚肉，組合有新鮮感，是下午茶的不二之選。餐廳約有四千平方呎，環境潔淨，是上班一族「鬆一鬆」的好去處。

有感茶餐廳也開始以燒味為主打，吸引上班族和年輕人，已有六十多年歷史的老字號燒臘專家也不甘後人搞革命。先是食店的裝潢由街坊格局換成棗紅色調，襯上格仔磚地板、青花瓷燈，流露古樸懷舊的味道。食物方面，從前店鋪只做燒臘外賣，但現時不僅提供堂食，還增加了粉麵、小菜等，可作晚飯添菜時的外賣選擇。此店最著名的是叉燒，選取瘦中帶點脂肪的四川豬柳胸肉，以古法燒製，甚富天然的香甜肉味。另外餐牌上更有一眾考功夫的老派燒味如琵琶鴨、燒雞肝、金錢雞等，在此富有懷舊情調的老店中品嚐，特別有味道。

亞特蘭大也有幾間【X記】燒臘餐館以燒味為主打，也有供應冷熱奶茶、刨冰、焗飯等港式茶餐廳食品，品種當然沒有香港多，但也許能暫解思鄉美食。

賭城羅賓漢 贏錢贈窮人 劫富濟貧捐逾 700 萬

【霍士(FOX)新聞頻道】賭場拉斯維加斯被稱作「罪惡之城」，但當地近年卻出現了一名專門救濟窮人的「賭俠」。這名自稱「羅賓漢 702」的美國男子，頻頻把賭桌上贏取的彩金用來周濟貧困與頑疾纏身的平民百姓，迄今累計捐輸了逾 726 萬港元，備受傳頌。

「羅賓漢 702」(Robin Hood 702) 年逾 40，背景神秘，接受訪問時不願透露真名，只稱自己向來推崇羅賓漢劫富濟貧的俠義心腸，遂以羅賓漢之名行善。他說：「我一直鍾愛羅賓漢電影，我想，假如那麼多年前羅賓漢可以做那些事，我也可以在拉斯維加斯那樣做。我叫自己做羅賓漢 702，702 是拉斯維加斯的地區郵政號碼。」

在模特兒出身的巴西籍美艷妻子「格雷塞女士」(Lady Greice) 及曾醫治過蘋果總裁喬布斯的醫療專家舒爾策(Richard Schulze) 協助下，「羅賓漢 702」設立網站 robinhood702.com，接受各方人士求助。求助者登入網站申請，自述需要救濟的理由，「羅賓漢 702」會從中篩選出他認為最需要幫助的人士，施以援手。

除了為中選者贏取所需款項，「羅賓漢 702」還承諾為他們提供免費的賭城豪華假期連機票住宿。他說：「大部分人只能夢想過我擁有的生活模式：搭噴射機去賭場，入住 8000 平方呎的豪華公寓，我想讓他們嘗嘗這種滋味。直接捐輸很容易，但藉運用我熟練的 21 點牌技，意味我靠工作掙錢來幫人。」

「羅賓漢 702」自稱生於美國東岸，在成為職業賭徒前，曾在商店、油站打工，做過好些工作。16 歲那年，他渴求賺大錢，而他相信，賺快錢只有兩個渠道，要麼賭博，要麼販毒，「我不要坐牢，所以選擇賭錢」。他表示，自己在賭桌前從來沒有出千。他答應給受助人提供至少半額所需款項，即使輸錢都會履行承諾。

「羅賓漢 702」表示，他在生活中曾有過黑暗時期，如摯愛離世與面對惡勢力，幸得一些人護蔭。他宣稱自己會游說一些家財億萬的朋友與他一起行善：「人有了錢，應該布施給周遭較不幸者。那是羅賓漢的理想，他在數百年前做到的，我們今天也可以做。」

獲援助父母：他是真正好人

「羅賓漢 702」的事始見於金融海嘯席捲全美之時，他戲劇性地化解了有癌病稚女的凱格勒(Kegler) 一家之窘，以及把 2 萬美元彩金送予為奉養年邁雙親而欠債的布朗(Sandra Brown) 女士，其義舉從此傳遍賭城，甚至吸引荷李活片商籌謀拍攝他的真人真事。

【文轉下頁】

【文接上頁】

贈癌童醫病 邀全家遊賭城

凱格勒夫婦是一家大型零售商店的店員，他們的3歲女兒腦部生腫瘤，他們因醫療費沉重而欠債3.4萬美元，遂向「羅賓漢702」求助。他們的遭遇打動了「羅賓漢702」，於是在2008年答應幫他們贏得至少2.5萬美元，並付錢邀他們一家去拉斯維加斯遊玩，下榻五星級酒店套房。

「羅賓漢702」用自己的錢到賭場下注，贏得10萬美元，足以抵銷凱格勒家的債務。事隔多月，凱格勒夫婦仍對這段奇遇感到難以置信：「那是另一個世界，我們在酒店房間等待，羅賓漢拿籌碼走進來。我們聽到太多壞人壞事了，但他是一個真正的好人。」



有個好鄰居，日日好安心
State Farm 提供保險與財務服務

STATE FARM INSURANCE

TEL: 404-266-8118
FAX: 404-266-8115
9A Lenox Pointe NE, Atlanta, GA 30324

百萬保險經紀人
梁劉經穗
Wendy Leung
我們精通中文



歡迎洽詢
退休基金 · 商業保險 · 汽車貸款

人壽 房屋 汽車 健康
服務求真 安全落實

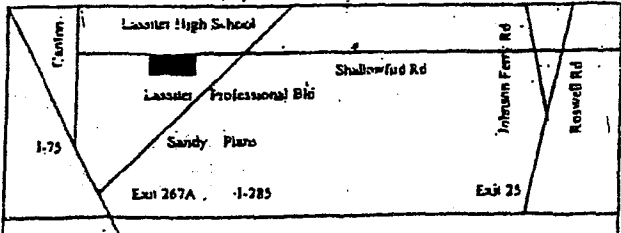


電話：770-924-1232
地址：Lassiter Professional Bldg.
2525 Shallowford Rd., NE,
Suite B
Marietta, GA 30066

關 穗 章

全科牙醫 JEFF KWAN D.M.D.
FAMILY & GENERAL DENTISTRY

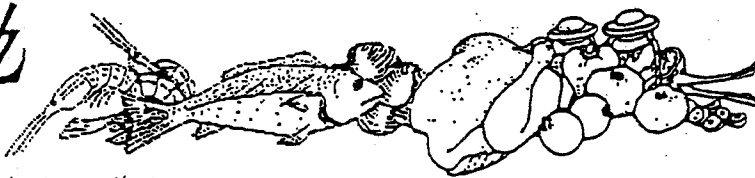
★ 新設備 ★ 新儀器 ★ 家庭牙科醫生



美食天地

食是人生最高享受

坤華食譜 烹調是一門高度文化藝術



酸菜苦瓜湯

A 料 1 杯 黃豆
3 磅 雞腿
6 塊 鮮薑

B 料 2 條 苦瓜
1 包 酸菜
3 磅 排骨

C 料 3/4 茶匙 鹽
1 茶匙 雞精
3 茶匙 白糖
1/2 杯 白醋

做法

1. 首先把黃豆洗洗，用冷水泡 30 - 60 分鐘。
2. 雞腿除皮後，洗乾淨，用一大鍋，放下 14 杯水，跟著放下雞腿及薑片，煮滾後繼續煲半小時。
3. 倒下在泡之黃豆，又繼續煲一個小時，黃豆夠軟了。
4. 把雞腿，薑片撈出來，並把湯上面之肥油也隔除，留用。
5. 苦瓜大的 2 條，洗乾淨，去籽除心，切如 2 段手指大小之苦瓜件，酸菜一包約有 10 安士，洗乾淨切塊。排骨拉去骨膜後，切排骨磚，排骨只用有條骨串著的，其他排骨尾，約一半不能用，可以留來日後燒湯用，也可以這次放進 A 料裡煮湯底用。
6. B 料三樣準備好後，並可倒進已清除骨和油的黃豆湯裡，煮 25 分鐘。
7. 最後加入 C 料調味。

這道湯有一點點苦味，也有酸味，還有點薑之辣味。夏天來碗這道有滋有味，咸甜酸辣適中的熱湯，使人覺得是一大享受。

食物資訊:

多吃維他命 C E ~ 婦減心臟病風險

美國研究員表示，中年女性在飲食中多吸收維他命 C 和維他命 E，有助減低患心臟病的風險。

研究員對逾 8000 名平均年齡逾 61 歲的婦人，進行 9 年跟進實驗，得出以上結論。專家估計，這些維他命有助對付「自由基」，從以保護心臟系統。自由基會在身體積聚，容易引發血栓。研究員指出，長期服用維他命 C 及維他命 E 補充劑，並未能對保護心臟帶來好處，但實驗也顯示這至少不會對婦女的身體構成傷害。

- 個人理財
- 商業理財
- 貸款服務
- 國際貿易
- 網上銀行

相關服務資訊請洽詢：

Main Office:

5150 Buford Hwy., B-130

Doraville, GA 30340

Tel: 770-457-5858

Fax: 770-457-1410

Johns Creek Branch:

10900 Medlock Bridge Rd., Ste. 102,

Johns Creek, GA 30097

Tel: 770-344-0322

Fax: 770-344-0323

Norcross Branch:

5495 Jimmy Carter Blvd. Suite 167,

Norcross, GA. 30093

Tel: 678-689-0093

Fax: 678-689-0096

營業時間:

週一至週四 9:00am - 4:00pm

週五 9:00am - 5:00pm

週六 10:00am - 3:00pm

週日 休息



國際銀行



Global Commerce Bank Member

www.bankonglobal.com

FDIC

一站式全方位服務 one stop services

體貼您的辛勞，珍視您每一分付托！ - 和您攜手理財

提供個人及商業支票/儲蓄，零存整付，定期存款，IRA 等各種不同帳戶，滿足您的理財需求。

小錢也能辦大事，把握成功契機！ - 與您共創商機

商業貸款：SBA 中小企業貸款，商業房地產貸款，建築貸款，流動資金貸款，機器設備貸款等

國際貿易：進出口信用狀，押匯，轉讓信用狀，進出口單據託收，融資等

本行宗旨：“服務源自真誠，同發展共成長”

靈活變通，化繁為簡，七天 24 小時網絡理財

喜萬年海鮮大酒樓

Happy Valley Seafood Restaurant

亞特蘭大最新、最大、最豪華、最高品味的粵菜海鮮酒樓

港式飲茶	★	正宗粵菜
歐陸式裝潢	★	帝王級享受

筵開 60 席 ● 預訂全年酒席

地址：5495 Jimmy Carter Blvd, Norcross, GA 30093

電話：678-218-0888